

# Tetovált lány

Sok mindenről leesett a bűntudat, amióta tudom, hogy autista vagyok. Látom magam az iskola hátsó kapujánál Szentendrén, kisiskolásként, ahogy nem merek elindulni a buszmegállóhoz. Nekem ugyanis a nagyanyám mindig azt sulykolta, hogy ne álljak szóba idegennel. Ez nagyon erősen belém vésődött. Az iskolának két bejárata volt, nekünk, gyerekeknek csak az elsőt lehetett használni. Viszont a buszmegálló a hátsó kapuhoz volt közel. Azért, hogy ne kelljen körbemennem az egész épület körül, mert ez sokkal több „idegen emberrel” való találkozást jelentett volna, még azt is vállaltam, hogy a hátsó kapun megyek ki, ahol elvileg nem lehet. De addig nem mertem elindulni, amíg csak egyetlen turista is arra járt. Előfordult, hogy emiatt még a buszt is lekéstem, ott ment el az orrom előtt. Eszembe sem jutott, hogy ha elmegy az utcán egy idegen, akkor nem feltétlenül kell szóba állnom vele. Nagyon sokszor jutott eszembe ez a kép még 20-25 éves koromban is. Mindig arra gondoltam: mennyire hülye voltam, hogy nem mertem kimenni, és ez mennyire „gáz”. De ma már értem, hogy szabályként fogtam fel nagyanyám intelmeit, és kész. Bevésődött, de nem tudtam rugalmasan alkalmazni a mindennapokban. Ez nagyon gyakori autizmusban: nehéz alkalmazni egy szabályt, vagy attól eltérni még akkor is, ha az ésszerűség úgy diktálja.

Számtalanszor bántottam meg úgy embereket, hogy tényleg nem állt szándékomban. Már felnőtt voltam, amikor a munkahelyen, ahol éppen dolgoztam, beszélgettem az egyik vendéggel. Éppen várandós volt. Sikerült neki elmesélnem azt a viccet, hogy „Terhes nők ugrálnak a lépcsőn, mi az? – Vetélkedő”. Teljesen kiborult, és nem értettem, miért. Szerencsére két jó fej kollégám utána elmagyarázta, hogy egy terhes nőnek ilyen vicceket nem mesélünk. Mint ahogy kerekesszékesek sem viccelődünk arról, hogy de jó, hogy nem tudja levágni a lábát a vonat. (Illetve de, lehet – akkor, ha ismerjük, és tudjuk, hogy bírja a szarkazmust. De ezt jobb előbb tisztázni...) Szóval egy dolog, hogy Mensa-tag vagyok, de nekem ezeket tényleg el kellett magyarázni. A legtöbb ember gyerekkorától fogva szívja magába, hogy a társas érintkezésben mit lehet és mit nem. Beleértve az íratlan szabályokat is. Nekem ez még ma, felnőttként is nagy koncentrációt igényel. Komoly fejtörést tud okozni, hogy egy helyzetben mit mondhatok és tehetek, és mit nem. Úgy tudnám ezt érzékeltetni, hogy az emberek többségénél születésüktől fogva telepítve van egy szoftver, amelynek „társas viselkedés” a neve. Az autistáknál ez a program nincsen alpból telepítve. Nálunk először még meg kell írni ezt a programot, aztán telepíteni kell. És ha már többé-kevésbé működik, akkor is mindig figyelünk kell arra, hogy mindennap el is indítsuk, mert nem fut magától. Fontos, hogy ma már tudom, a szorongásomat nem az okozza, hogy gyerekkoromban ütöttek-verték, vagy súlyos trauma ért, hanem egyszerűen az idegrendszerem sokkal érzékenyebb a külső ingerekre. Nem csak „túlhallok”, de nagyon zavar például a neonlámpa vibrálása – akkor is, amikor csak úgy alaphelyzetben, normálisan világít. Ki nem állhatom,

ha idegenek hozzám érnek, ez komoly stresszforrás a közlekedésnél. Fejben felkészítem magam előre, és igyekszem olyankor utazni, amikor a lehető legkevesebben vannak a járműveken, mondjuk délelőtt 10-kor. De arra nincs garancia, hogy nem száll fel egy iskolai csoport, és nem kezd el visongani. Ugyanakkor ma már, hogy sokkal jobban ismerem magam, le tudom vezetni az érzéseimet érzévekkel. Ráadásul nagyon erősen átveszem a környezet hangulatait. Nemrég egy 3D-s grafikai képzés vizsgáján egy másik autista lánnyal együtt vizsgáztam, akinél a szorongás dührohamban nyilvánult meg. Csapkodta a billentyűzetet. Ettől én is teljesen rosszul lettem. Ránk nagyon jellemző, hogy magunkba szippantjuk az érzelmeket, de nem tudunk velük mit kezdeni – főként, amíg nem is ismerjük őket. Dühös, csalódott, keserű, boldog, vidám, ideges, frusztrált, elégedett – sokáig nem volt rá készletem, hogy ezeket megkülönböztessem és meg tudjam nevezni. Holott ez tanulható, és az autistáknál nagyon fontos ennek a készségnek a fejlesztése. Erre nagyon komoly módszertan létezik. Minél előbb, annál jobb.

18 éves koromban akkori kezelőorvosom azt mondta, hogy nem ad nekem egy évet sem. Szerinte esélytelen vagyok az életben, tipikusan az az ember, aki a pszichiátrián fog megrohadni. Most, közel 20 évvel később rengeteg tervem van. A legfontosabb, hogy a munkám mellett be szeretném fejezni az egyetemet, és utána hivatásszerűen foglalkozni az autizmussal a kutatás-fejlesztés területén. Azt szeretném üzeni mindenkinek, hogy egy nagyon besült pszichiátriai karrierből is ki lehet kerülni. A legkilátástalanabb helyzetből is van kiút. Néha rettentő nehéz megtalálni, de nem lehetetlen. Az egyetlen mondat, amelyet apukámtól örökölttem: „Úgy még soha nem volt, hogy ne lett volna valahogy.” Szánalmas klisének hangzik, de nekem nagyon sokszor eszembe jut, és továbblendít. Soha nem késő fejlődni, fejleszteni magunkat. Az autisták állapota életük végéig fejleszthető. Sőt egyes kutatások szerint az agyunk lassabban öregszik, ezért 50 évesen is ugyanolyan gyorsan tudunk tanulni, mint más huszonéves korában. A segítségkérés is fontos, mert nagyon nehezen tanulunk meg segítséget kérni. Nekem gyerekkoromban eszembe sem jutott. Engem bántottak, és kész. Nem mondtam el senkinek, nem kértem segítséget senkitől. Nem tudtam, hogy lehet. Rengeteg zúrt okoztam a családban, de nagyon sokat jelentett, hogy ennek ellenére mindvégig kiálltak mellettem. Nevelőapám, István abszolút édes mostoha, végtelenül jó ember. 16 éves koromban, pont a legzűrösebb időszakomban került a családba, és nem menekült el hátat fordítva. Végig ott volt anyunak, támogatta, és értem is mindent megtett. Magától, egyedül is számtalanszor bejött látogatni a kórházba. Ugyanakkor szeretem, hogy nem „papucs”: határozottan megmondja, ha valamivel nem ért egyet. Felnőttként jöttem rá, hogy gyerekkoromban az egyik legkedvesebb mesém Lakner Artúr *Édes mostohája* volt. Ott a főszereplőnek pótanukája lesz, nekem pótapukám lett. Ez megint egy második esélyt jelentett. Ők ketten nagyon jó párost alkotnak anyuval. A dolog szépsége, hogy nevelőapám a nagymamámmal is jóban van. Nagyon vicces szokott lenni, amikor István elmagyarázza bizonyos helyzetekben, hogy kicsodája neki a nagymamám: „Hát, a feleségem volt férjének az anyukája”. Ilyenkor nagyot szoktak nézni az emberek: „Normálisak ezek?” A testem sok mindennek őrizi az emléket, olyan, mint egy napló. Számtalan sebhely és heg van rajtam, főleg az önbántalmazás nyomai. Vágások, égetés. Ezeket plasztikai műtétekkel igyekeztem szebbé alakíttatni. Végül tetoválások kerültek a hegekre, mert nagyon zavart, hogy nyaranta, amikor rövid ujjú pólót hordtam, sokan beszóltak: „Nézd má’, milyen a keze!” Egyszer visszaszóltam

valakinek: „Még a háborúban szereztem!” Valóban – az önmagammal vívott háborúban. Egy időben szégyelltem ezeket a sebhelyeket, mert életem rossz időszakára emlékeztettek. A „sötét középkorra”. Ma már jobban elfogadom őket. Egy olyan döntést, mint a névváltoztatásom vagy egy-egy tetoválás megtervezése, több évig érlelek magamban. Úgy érzem, jól döntöttem. A tetoválás ma már annyira elterjedt, hogy senkinek nem tűnik fel, így nem tesznek rám megjegyzést. Elfogadottságát az is mutatja, hogy ma már a McDonald'sba is felvesznek tetoválással (ahogy Rozi barátnőmtől tudom). Persze, ha nem akarom mutogatni, akkor hosszú ujjú pólót veszek. Az első tetoválásom, amely a vagdosás nyomait takarja: Emily, a furcsa lány. Ő egy alternatív képregényfigura. Okos, ügyes lány, de magányos, különc alak, szereti a sötétet, és az árnyéka egy macska. Nagyon tudtam vele azonosulni a 2000-es évek környékén, a depressziós időszakomban, amikor még ugyancsak kerestem a helyemet a világban.

Emily a bal alkaromon kapott helyet. Hajából virágindák kúsznak elő, messziről legalábbis így látszik. De ha közelebről megnézi az ember, akkor a virágok közt szokatlan képek tűnnek fel: egy halálfej, egy jin-jang jel, egy szem, egy húsevő növény... Nagymamám volt a tesztalany, az ő szeme már nem olyan jó, úgyhogy csak a bájos kislányt és a virágokat látja benne. Emily a mai napig fontos nekem. Emlékeztet arra, aki voltam, és ha elkámpicsorodom, vagy valami rosszul alakul, akkor figyelmeztet: Nézd meg, honnan jöttél, és milyen jó irányba tartasz! Emily még egy tetoválásomon szerepel: a három bölcs majom mintájára, aki „nem lát, nem hall, nem beszél”, ezért nem éri baj, az én Emilym a kézmozdulataival arra biztat: „Láss furcsán, hallj furcsán, beszélj furcsán!” Aztán van egy baglyom, mert nagyon szeretem a baglyokat. A testéből hiányzik egy kis, ember formájú puzzle-darabka. A puzzledarabka egyben az autizmus nemzetközi jele is. Aztán van két maori tetoválásom, az egyik a jobb kezemen, egy gekkó. A másik egy béka a lábamon, ahol megkéseltek a kórházban. A maori törzsi tetoválások olyan apró elemekből épülnek fel, amelyek mindegyikének külön jelentése van. Van még egy heg a karomon, amely nem önbántalmazásból ered. 16 éves voltam, amikor részt vettem Martfűn egy kisebb gyerekeknek indított táborban mint segítő. Egyik este rözséből óriási máglya készült, téglával körberakva. Egy kissrác azzal szórakozott, hogy körbejárt a tűz körül a téglákon. A szemem sarkából láttam, hogy egyszer csak rosszul lép. Kibicsaklott a bokája, és elkezdett bedőlni a tűzbe. Ösztönösen utánanyúltam, és kirántottam. Alapvetőleg olyan típus vagyok, hogy stresszhelyzetben előbb cselekszem, csak utána borulok ki. Kiszedtem a gyereket a tűzből, nem lett baja. Viszont az én kezemre ráégett a pulóverem. A nyár hátralévő részében járhattam a Kun utcába az égési osztályra. A bőröm felső rétegét szó szerint le kellett nyúzni. Nem is annyira a fájdalom volt elviselhetetlen, hanem a nyers hús szaga. A felkaromból kaptam új bőrt. Az égés helye az új bőrral viszonylag szépen meggyógyult, de ahonnan a bőrt kivették, maradt egy heg. Oda még tervezek egy tetoválást.